



## Cuarto de baño cero residuo y rutina respetuosa del medioambiente

### Descripción

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]Es posible tener un cuarto de baño cero residuo (o por lo menos acercarse al cero residuo). Pienso que es uno de los mejores lugares para empezar el camino hacia el cero residuo, y es allí que empecé este proceso. ¿Por qué me pareció más fácil? Porque se puede fácilmente analizar el contenido de la basura para eliminar el origen de los residuos.

En mi caso, empecé con el desmaquillaje. Deje de usar discos de algodón y leche desmaquilladora industrial. Luego, pase a un cepillo de diente en bambú y después cambie de champú para uno sólido y empecé a hacer mi propio exfoliante para la piel. Para mí, lo esencial es que los cambios que hago no me cambien drásticamente mis rutinas, y que no me tomen más tiempo tampoco. Para resumir, busco la mejor optimización tiempo/dinero/resultados. Puse en este artículo un conjunto de trucos que me parecen útiles para empezar un proceso hacia el cero residuo. Y no te olvides, **¡no es necesario hacerlo perfectamente!**[vc\_column\_text][vc\_single\_image image=»2959? img\_size=»full» alignment=»center»][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Cuarto de baño cero residuo: en la ducha

Para muchos, la ducha podría ser el mejor lugar para empezar con el cero residuo. ¡Y no es un pequeño cambio para el medioambiente! En Francia, son más de **180 millones de botellas** de gel de ducha que se venden cada año. Y es esa misma cantidad de plástico que termina en la basura... Eso no incluye el champú, acondicionador y otros cosméticos que, además, suelen tener una composición más que dudosa...

- **Cambiar el gel de ducha por jabón en barra**

Puede parecer simple, pero ¡me demore meses para dar este paso! Siempre tenía en la mente este jabón que queda en la ducha y macera en agua sucia, y la verdad, ¡no me daba ganas para nada! Y luego descubrí unas **pequeñas bolsitas de sisal para el jabón**, las puedes colgar en la ducha. Y

puede parecer tonto, pero estas bolsitas me reconciliaron con la idea de usar jabón en barra.

- **Usar champú sólido**

En cambio, fue súper fácil para mí empezar a usar champú sólido. Empece con los champús ecológicos de la marca [Secrets de Provence](#). Son muy prácticos, tienen una forma de anillo que permite colgarlos en la ducha con un ganchito (sí, sigo asqueada con la idea del jabón que macera el agua). Ahora encontré una marca producida en la región de Valencia (km 0 para mí entonces) y estoy muy satisfecha con estos productos. [Los jabones Inuit](#) están hechos con ingredientes ecológicos y no los prueban sobre animales.

*Hay que saber que cuando usas champú en barra, **lo tienes que enjuagar mucho más y más tiempo que el champú en botella. Sino, deja el pelo pegajoso.***

- **El acondicionador**

El acondicionador, es todo un tema, sobre todo para personas con el pelo largo. Pero pude dejar de usar uno. ¿Qué hago? Me hago mascarillas de aceite para la punta del pelo una vez cada dos semanas para nutrirlo. Y después de cada champú, enjuago mi pelo con una mezcla de **3 cucharas soperas de vinagre de cidra y 1 litro de agua**. Y la verdad, ¡es mágico! Tenía muchas dudas antes de empezar a usar este truco, pero no lo cambiaría por nada ahora, y ahora tengo el pelo suave y ligero. También existen acondicionadores en barra, pero nunca probé ninguno. [/vc\_column\_text][vc\_single\_image image=»2957? img\_size=»large» alignment=»center» onclick=»custom\_link» img\_link\_target=»\_blank» link=»https://inuitsoap.com/»][vc\_column][vc\_column][vc\_column\_text]

## **Cuarto de baño cero residuo: cuidado facial y para el cuerpo**

- **El desmaquillaje**

Sacarme el maquillaje era una de las más grandes fuentes de residuos en mi cuarto de baño. Entre los discos de algodón y las botellas de leche limpiadora, la basura se llenaba muy rápido. Ahora, para sacarme el maquillaje, uso **aceite de almendra o de avellana** (o cualquier aceite vegetal – aún use aceite de oliva durante un tiempo). Pongo una pequeña cantidad en la palma de la mano y la esparzo en mi rostro y masajeo para despegar bien todos los residuos de maquillaje. Luego, enjuago con abundante agua tibia y **un paño**. *Evito usar aceite de coco, porque viene de lejos y tiene fama de facilitar la formación de granos.*

Ahora está muy de moda comprar o coser sus propios **discos de limpieza reusables**. Personalmente, no les veo mucho el uso, ya que un paño húmedo funciona muy bien. pero bueno, entiendo que pueda motivar tener discos hechos para eso. Y además, ¡son generalmente muy lindos!

Las personas más estrictas dirán que no es necesario maquillarse. Yo lo seguiré haciendo. Mi objetivo es reducir los residuos que produzco, viviendo mi vida como lo quiero. ¡Y me quiero maquillar!

- **Cambiar los bastoncillos de plástico**

Los bastoncillos son un infierno para la vida marina. Cuando participé a una recogida de plástico en la playa, ¡no pude creer el montón de bastoncillos que se encuentran en la arena! Pero existen soluciones... La más «radical» es simplemente dejar de usar bastoncillos. Los médicos recomiendan sólo pasar agua en los oídos (bajo la ducha) y luego limpiar con una toalla. Amí, esta técnica no me va, porque me da la sensación que no es lo suficientemente limpio.

Existen también otras alternativas al bastoncillo. Primero, tenemos **el oriculi**, que es como un palillo para oído, es está hecho de bambú y es reutilizable. También existen **bastoncillos de silicona**. Se usan de la misma manera: lo usas, lo limpias y lo guardas hasta la próxima vez. No me siento muy cómoda con estas alternativas tampoco. Entonces he preferido una opción cero plástico (pero no es cero residuo): uso **bastoncillos cuya barrita está hecha de papel**. También vi que existen alguno con barrita de bambú.

- **Higiene bucal: cepillo y pasta de dientes**

En promedio, una persona usará más de 300 cepillos de dientes en su vida. ¡Representa mucho plástico! Cambiar a un **cepillo de dientes en bambú** fue muy fácil para mí. A algunos no les gusta la sensación de madera en la boca, pero a mí no me molesta. Aún, en el principio, me dio una sensación de más limpieza en la boca. Si sigues sin estar convencido por cepillos de dientes de bambú, existen versiones en **madera de haya o de roble**, hechos en Francia. También existen cepillos hechos de bio-plástico. Para algunos, sólo se cambia la cabeza, así reduce los residuos.

La pasta de dientes... ¡Otro obstáculo! Generalmente, es de lo más complicado para cambiar ya que cuando encuentras tu pasta de dientes, no la quieres cambiar. Existen opciones de **pasta de dientes sólidas o en polvo**. Personalmente, la versión sólida no me atrae mucho. La idea que cada uno lo toque con su cepillo de dientes no me da muchas ganas. Probe la versión en polvo, y aunque no me convenza al 100%, es una opción que sigo usando 1 a 2 veces a la semana. Para mí, por ahora no hay opción cero residuo para la pasta de dientes. Simplemente, uso una marca ecológica y natural.

*Cuidado con las recetas caseras y mezclas cuya receta está en internet. Por ejemplo, el uso del bicarbonato de sodio puede causar daño a los dientes. Pídele consejos a tu odontólogo antes de actuar como un aprendiz de químico.*

[vc\_column\_text][vc\_single\_image image=»2953?img\_size=»large» alignment=»center»][vc\_column\_text]

- **Exfoliación e hidratación del cuerpo y de la cara**

Hay que saber que en muchos exfoliantes que se venden, las perlitas exfoliantes están hechas de plástico. Son miles de perlas que terminan en los desagües y... ¡en el fondo del mar! Por su tamaño muy pequeño, no están filtradas cuando se tratan las aguas. Pasa lo mismo con bolitas limpiadoras que podemos encontrar en ciertas pastas de dientes.

Para la **exfoliación de la cara**, como lo mencione en el artículo [10 maneras de usar los posos del café](#), mezclo posos de café con un poco de aceite vegetal. **Para el cuerpo**, uso la misma receta. Le puedes agregar azúcar o sal gruesa si quieres que sea una exfoliación más profunda.

En cuanto a la hidratación, simplemente uso **manteca de karité** para la cara y el cuerpo. Para dejarle tiempo de absorber a la piel (antes de maquillarme), aplico la manteca de karité cuando salgo de la ducha, desayuno y luego me maquillo. Haciéndolo así, toda sensación grasa desaparece antes del maquillaje. Si quieres algo más liviano en tu piel, puedes usar aceite de avellana. Para pieles con granitos, agrégale una gotita de aceite esencial de árbol de té .

- **Afeitarse y depilarse**

Las personas más radicales promoverán el hecho de no depilarse. Y bueno, es verdad, ¡cada uno hace lo que quiere! Para los adeptos a la maquinilla de afeitar, existen **cuchillas como las antiguas**, que sólo le cambias la navaja. Parece que funcionan muy bien. Sólo pude leer comentario positivos de estas. Para la depilación, si quieres apostar por algo natural, puedes hacer una **cera oriental con base de caramelo** con agua, azúcar y limón. Sino, también existe la opción de una depiladora eléctrica, suelen tener una vida muy larga.

## **Cuarto de baño cero residuo: higiene íntima**

- **Cambiar de las protecciones femeninas tradicionales**

Además de generar un montón de residuos, las protecciones femeninas desechables están llenas de solventes y pesticidas. ¿Estás realmente segura de querer poner estos productos allí? No voy a hablar mucho más del tema, te invito a leer este artículo de Cuerpo Mente: [Los tampones están cargados de sustancias tóxicas](#).

Para reemplazar estas tradicionales protecciones, tenemos cada vez más opciones: **copa o bragas menstruales, compresas reutilizables**... En esto, creo que cada una tiene que encontrar la solución que mejor le va para sentirse bien. En mi caso, uso la copa desde hace meses, ¡y estoy súper satisfecha! Algunas hasta probarán el **flujo instintivo libre** (o llamada sangrado libre también):

controlar su flujo para no tener que usar ningún tipo de protección. Puedes encontrar más información en este artículo de [I love cyclo](#).

## El papel higiénico

Ahora tocamos al punto más sensible del artículo: ¿se puede reemplazar el papel higiénico? En mi caso, no cuento cómo hacerlo ahora. Igual, existen alternativas que permiten disminuir o suprimir totalmente su uso. Primero, la gente está volviendo a usar el **bidet**, pero se están también instalando cada vez más **sistemas de ducha junto al inodoro**, para poder lavarse después. El uso de este tipo de ducha es muy común en Brasil.

También está apareciendo **papel higiénico reutilizable**. Sigue un poco la misma lógica que los discos para desmaquillarse reutilizables. Familias lo ponen a disposición en su baño, para que la gente lo pueda usar y luego dejarlo en una cesta para poder lavarlo y ponerlo otra vez a disposición una vez limpio. Si no sabes por dónde empezar tu camino hacia un cuarto de baño cero residuo y una rutina más respetuosa del medioambiente, espero que este artículo te habrá dado algunas ideas. Existen obviamente muchas otras opciones y alternativas. Quise presentar las que probe en mi propio cuarto de baño y las de las cuales se escucha más ahora. Es mejor que todos podamos reducir nuestros residuos de un 50% que sólo algunas personas lo hagan al 100%. Es este caso, la acción en común de un grupo genera más resultados.

No dudes en compartir tus dudas, preguntas y comentarios sobre las alternativas de este artículo, o las que usas :)

## Para leer más trucos y consejos

[vc\_masonry\_grid post\_type=»post» max\_items=»-1? style=»lazy» items\_per\_page=»4? show\_filter=»yes» element\_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid\_NoAnimation» initial\_loading\_animation=»none» grid\_id=»vc\_gid:1587848878711-a1874a04871edc502604dbc888068556-6? taxonomies=»111? filter\_source=»category»]

### CATEGORY

1. Cero residuo
2. Trucos y consejos

### POST TAG

1. belleza

### Categoría

1. Cero residuo
2. Trucos y consejos

### **Etiquetas**

1. belleza

### **Fecha de creación**

31/05/2020

### **Autor**

admin

default watermark